OCOM M326.02B – FAIRE UNE RANDONNÉE EN VÉLO DE MONTAGNE

1. **Rendement.** Faire une randonnée en vélo de montagne.

2. **Conditions**

   a. Éléments fournis :

      (1) équipement de vélo de montagne, y compris :

         (a) un vélo de montagne,

         (b) un casque,

         (c) une clochette ou un klaxon,

         (d) des feux et des réflecteurs,

         (e) une bouteille d'eau, et

         (f) un sac à dos pour une journée;

      (2) une carte topographique du secteur,

      (3) une boussole,

      (4) un sifflet,

      (5) de la supervision, et

      (6) de l'aide au besoin.

   b. Éléments non permis : S.O.

   c. Conditions environnementales : Centre d'expédition, sur le sentier de vélo de montagne pour novice, et durant la journée.

3. **Norme.** Conformément aux instructions de l'A-CR-CCP-930/AG-002, le cadet doit faire une randonnée en vélo de montagne sur des sentiers pour novices ne dépassant pas la catégorie 3 dans le cadre d'une expédition, y compris :

   a. ajuster un vélo de montagne;

   b. mettre en pratique l'étiquette sur les sentiers;

   c. mettre en pratique les mesures de sécurité sur les sentiers et sur les routes; et

   d. démontrer des compétences en montant un vélo de montagne, y compris :

      (1) changer de vitesse;

      (2) freiner;

      (3) utiliser les vitesses;

      (4) monter les collines; et

      (5) descendre les collines.

Unofficial convenience copy of A-CR-CCP-703/PG-002, cached 2026-11-08 from https://app.cadets.gc.ca/cadet-publications/A-CR-CCP-703-PG-002/A-CR-CCP-703-PG-002.pdf.
Verify against the official publication.

4. **Point d'enseignement**

PE	Description	Méthode	Durée	Réf
PE1	Présenter les principes d'une randonnée à vélo sécuritaire, y compris : a. être conscient des difficultés d'un sentier, y compris : 1. les sentiers pour débutants, 2. les sentiers intermédiaires, et 3. les sentiers pour experts; et b. respecter les six règles de conduite qui réduisent les répercussions de l'utilisation d'un vélo de montagne sur l'environnement et envers les autres utilisateurs du sentier, y compris : 1. ne circuler que sur des sentiers ouverts; 2. mettre en pratique les principes de la notion écologique « Ne laissez aucune trace »; 3. contrôler son vélo; 4. laisser passer les autres utilisateurs; 5. éviter les animaux; et 6. planifier.	Exposé interactif	5 min	C2-083 (p. 13) C2-087 (p. 31 et 32)
PE2	Identifier les parties d'un vélo de montagne, y compris : a. le guidon, b. la manette de dérailleur, c. la manette de frein, d. le tube horizontal, e. le pneu, f. le levier de déclenchement rapide, g. le dérailleur (avant et arrière), h. le plateau, i. le pédalier, j. les pédales, k. la chaîne, l. les pignons, m. la cassette, n. les freins, o. le tube de selle, p. le levier de déclenchement rapide de la selle, q. la tige de selle, et r. la selle.	Exposé interactif	10 min	C2-082 (p. 356 à 362) C2-084 (p. 12 et 13, p. 234 à 239) C2-088 (p. 18)

Unofficial convenience copy of A-CR-CCP-703/PG-002, cached 2026-11-08 from https://app.cadets.gc.ca/cadet-publications/A-CR-CCP-703-PG-002/A-CR-CCP-703-PG-002.pdf.
Verify against the official publication.

PE	Description	Méthode	Durée	Réf
PE3	Expliquer et démontrer la façon de choisir et d'ajuster un vélo de montagne et demander aux cadets de la pratiquer, y compris : a. choisir un casque; b. ajuster le casque; et c. déterminer la taille d'un vélo de montagne, y compris : 1. évaluer la taille à vue; 2. effectuer le test de la longueur de l'entrejambe; et 3. ajuster la selle.	Démonstration et exécution	20 min	C2-088 (p. 22 et 23, p. 32) C2-089
PE4	Expliquer, démontrer et demander aux cadets de pratiquer la procédure pour compléter une vérification avant la randonnée à l'aide de la méthode de vérification rapide AFC, y compris : a. l'air, y compris : 1. la pression des pneus, et 2. l'usure de la bande de roulement ou des coupures sur le flanc; b. les freins, y compris : 1. les manettes de frein, et 2. le fonctionnement des freins; c. la chaîne et la manivelle, y compris : 1. la lubrification, et 2. les pédales; d. le levier de déclenchement rapide, y compris : 1. la roue, et 2. la selle; et e. la vérification finale.	Démonstration et exécution	10 min	C2-088 (p. 36 et 37) C2-089
PE5	Expliquer et démontrer les mesures de sécurité que l'on doit respecter en vélo de montagne, y compris : a. les règles de la route pour les cyclistes; b. signaler, y compris : 1. le virage à gauche, 2. le virage à droite, et 3. l'arrêt; et c. la discipline du cyclisme, y compris : 1. les formations de cyclisme, 2. l'espacement, 3. les procédures d'arrêt et de départ, et	Démonstration	10 min	A2-001 (p. 8-1 à 8-3) C2-089 C2-090

Unofficial convenience copy of A-CR-CCP-703/PG-002, cached 2026-11-08 from https://app.cadets.gc.ca/cadet-publications/A-CR-CCP-703-PG-002/A-CR-CCP-703-PG-002.pdf.
Verify against the official publication.

PE	Description	Méthode	Durée	Réf
	4. la traversée routière.			
PE6	Expliquer et démontrer les techniques de vélo de montagne et demander aux cadets de les pratiquer, y compris : a. monter; b. freiner; c. descendre; d. changer de vitesse, y compris : 1. le rapport d'engrenage, 2. le pédalier, 3. la cassette, et 4. changer de vitesse; e. l'ascension des collines, y compris : 1. la position, et 2. l'engrenage et le changement de vitesse; et f. la descente des collines, y compris : 1. la position, et 2. l'engrenage et le changement de vitesse.	Démonstration et exécution	55 min	C2-087 (p. 40 à 42) C2-088 (p. 104 à 113) C2-092
PE7	Demander aux cadets de pratiquer les compétences en vélo de montagne durant une expédition, y compris : a. la vérification avant la randonnée; b. les techniques de vélo de montagne, y compris : 1. monter, 2. freiner, 3. descendre du vélo, 4. changer de vitesse, 5. monter les collines, et 6. descendre les collines; c. les formations en randonnée; et d. les compétences à communiquer.	Activité pratique	45 min	
PE8	Expliquer et démontrer les procédures pour compléter une vérification après la randonnée, y compris : a. le nettoyage; et b. l'évaluation des réparations.	Démonstration et exécution	5 min	C2-088 (p. 44 et 45, p. 52 et 53)

Unofficial convenience copy of A-CR-CCP-703/PG-002, cached 2026-11-08 from https://app.cadets.gc.ca/cadet-publications/A-CR-CCP-703-PG-002/A-CR-CCP-703-PG-002.pdf.
Verify against the official publication.

5. **Durée**

a.	Introduction/Conclusion :	5 min
b.	Exposé interactif :	15 min
c.	Démonstration et exécution :	90 min
d.	Démonstration :	10 min
e.	Activité pratique :	45 min
f.	Total :	165 min

6. **Justification**

a. L'exposé interactif a été choisi pour les PE 1 et 2 afin de présenter les principes d'une randonnée à vélo sécuritaire et de donner un aperçu des parties d'un vélo de montagne.

b. La méthode d'instruction par démonstration et exécution a été choisie pour les PE 3, 4, 6 et 8 parce qu'elle permet à l'instructeur d'expliquer et de démontrer le choix et l'ajustement d'un vélo de montagne, les procédures de vérification avant et après la randonnée de même que les techniques de vélo de montagne appropriées tout en donnant aux cadets l'occasion de pratiquer chaque compétence sous supervision.

c. La méthode d'instruction par démonstration a été choisie pour le PE 5, parce qu'elle permet à l'instructeur d'expliquer et de démontrer les mesures de sécurité en vélo de montagne.

d. Une activité pratique a été choisie pour le PE 7, parce que c'est une façon interactive d'initier les cadets aux techniques et procédures du vélo de montagne dans un environnement contrôlé lors d'une expédition. L'expédition contribue au perfectionnement des compétences et à l'application des procédures dans un environnement amusant et stimulant.

7. **Documents de référence**

a. A-CR-CCP-930/AG-002, *Directive de sécurité intérimaire pour les activités du programme des cadets*. Groupe de soutien national aux cadets et Rangers juniors canadiens (2019). Ottawa, ON: Ministère de la Défense nationale.

b. C2-082 (ISBN 1-57954-883-0) Downs, T. (2005). *Bicycle Maintenance & Repair for Road & Mountain Bikes*. Etats-Unis, Rodale Inc.

c. C2-083 (ISBN 0-07-149390-5) Brink, T. (2007). *The Complete Mountain Biking Manual*. Camden, Maine, Ragged Mountain Press.

d. C2-084 (ISBN 1-55297-734-X) Allwood, M. (2004). *Mountain Bike Maintenance: The Illustrated Manual*. Richmond Hill, Ontario, Firefly Books Ltd.

e. C2-087 Badyk, M., Buck, K., Sahl, N., Schultz, R., & Vrooman, D. (1998). *Ontario Learn to Mountain Bike Clinic Workbook* (2e éd.). North York, Ontario, Ontario Cycling Association et Ontario Recreational Mountain Bicycling Alliance.

f. C2-088 (ISBN 1-55297-653-X) Crowther, N. (2002). *The Ultimate Mountain Bike Book: The Definitive Illustrated Guide to bikes, Components, Techniques, Thrills and Trails*. Toronto, Ontario, Firefly Books Ltd.

g. C2-089 Ministère des Transports de l'Ontario. (2007). *Guide du jeune cycliste*. Extrait le 5 octobre 2007 du site : http://www.mto.gov.on.ca/french/safety/cycling/youngcyclist.htm.

Unofficial convenience copy of A-CR-CCP-703/PG-002, cached 2026-11-08 from https://app.cadets.gc.ca/cadet-publications/A-CR-CCP-703-PG-002/A-CR-CCP-703-PG-002.pdf.
Verify against the official publication.

h. C2-090 International Mountain Bicycling Association. (2007). *Trail Difficulty*. Extrait le 10 octobre 2007 du site : http://www.imba.com/resources/trail_building/itn_17_4_trail_difficulty.html.

i. C2-092 Ministère des Transports de l'Ontario. (2007). *L'art du cyclisme. Guide du cyclisme sécuritaire en Ontario*. Extrait le 5 octobre 2007 du site : http://www.mto.gov.on.ca/english/pubs/cycling/cyclingskills.htm.

8. **Matériel d'instruction**

a. du matériel de présentation (p. ex., tableau blanc, tableau de papier, rétroprojecteur) approprié à la salle de classe et au secteur d'entraînement,

b. l'équipement de vélo de montagne,

c. une carte topographique du secteur,

d. une boussole,

e. un sifflet,

f. un dispositif de communication,

g. un récepteur GPS,

h. des piles,

i. une trousse de premiers soins,

j. un outil pour l'entretien des vélos,

k. une pompe à vélo,

l. du lubrifiant, et

m. du ruban pour équipement ou du ruban-cache.

9. **Matériel d'apprentissage**

a. l'équipement de vélo de montagne,

b. une carte topographique du secteur,

c. une boussole,

d. un sifflet,

e. un dispositif de communication,

f. des piles,

g. une trousse de premiers soins,

h. un outil pour l'entretien des vélos,

i. une pompe à vélo,

j. du lubrifiant, et

k. du ruban pour équipement ou du ruban-cache.

Unofficial convenience copy of A-CR-CCP-703/PG-002, cached 2026-11-08 from https://app.cadets.gc.ca/cadet-publications/A-CR-CCP-703-PG-002/A-CR-CCP-703-PG-002.pdf.
Verify against the official publication.

10. **Modalités de contrôle.** Cet OCOM est évalué conformément aux indications du chapitre 3, annexe B, appendice 8 (COREN de l'OREN 326).

11. **Remarques**

    a. Les centres d'expédition sont tenus de choisir deux moyens de transport dynamiques entre l'OCOM M326.02A (Pagayer un canot), l'OCOM M326.02B (Faire une randonnée en vélo de montagne) et l'OCOM M326.02C (Effectuer une randonnée pédestre) à inclure dans leur fin de semaine d'instruction.

    b. Cet OCOM s'est vu alloué cinq périodes et demi sur le nombre total de périodes allouées pour le cours. Tous les centres d'expédition peuvent modifier cette répartition selon le choix des activités, des installations et des ressources disponibles au centre.

    c. Dès leur arrivée au centre d'expédition, les cadets seront répartis en équipes ou en groupes. Ces équipes ou groupes doivent rester les mêmes tout au long de la fin de semaine.

    d. Conformément à l'A-CR-CCP-930/AG-002, l'équipement suivant est nécessaire à la randonnée de familiarisation :

        (1) un gilet réflecteur (porté par la personne située à l'arrière du groupe),

        (2) une carte topographique de la région (si elle n'est pas familière),

        (3) une boussole,

        (4) une trousse de premiers soins,

        (5) un dispositif de communication (un téléphone cellulaire ou une radio portative), et

        (6) une trousse de réparation de vélo de base.

Unofficial convenience copy of A-CR-CCP-703/PG-002, cached 2026-11-08 from https://app.cadets.gc.ca/cadet-publications/A-CR-CCP-703-PG-002/A-CR-CCP-703-PG-002.pdf.
Verify against the official publication.

CETTE PAGE EST INTENTIONNELLEMENT LAISSÉE EN BLANC

Unofficial convenience copy of A-CR-CCP-703/PG-002, cached 2026-11-08 from https://app.cadets.gc.ca/cadet-publications/A-CR-CCP-703-PG-002/A-CR-CCP-703-PG-002.pdf.
Verify against the official publication.